

ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE

POWSZECHNA SAMOBRONA LUDNOŚCI

Obowiązek szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony reguluje ustawa z dnia 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2021 r. poz.372 z późn. zm.)

Osoby posiadające obywatelstwo polskie, zdolne ze względu na stan zdrowia, podlegają obowiązkowi szkolenia ludności w zakresie powszechnej samoobrony. Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony ma na celu przygotowanie do samoobrony przed środkami masowego rażenia oraz innymi działaniami nieprzyjaciela. Szkolenie ludności w zakresie powszechnej samoobrony przeprowadza się w formie zajęć podstawowych lub ćwiczeń praktycznych. Ćwiczenia praktyczne mogą polegać również na udziale w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwaniu ich skutków.

Osoby posiadające obywatelstwo polskie mogą być zobowiązane do zaopatrzenia się w sprzęt ochrony indywidualnej oraz w inne artykuły i przedmioty niezbędne w razie zagrożenia. Obowiązek ten może wprowadzić Rada Ministrów w drodze rozporządzenia, określając równocześnie zasady i warunki zaopatrzenia.

W ramach przygotowania do samoobrony osoby posiadające obywatelstwo polskie mogą być zobowiązane do:

1. przygotowania ochrony budynku lub lokalu mieszkalnego oraz mienia osobistego i indywidualnego,
2. zabezpieczenia własnych źródeł wody pitnej i środków spożywczych przed zanieczyszczeniem lub skażeniem,
3. utrzymywania i konserwacji posiadanego oraz przydzielonego sprzętu i

środków ochrony,

4. utrzymywania i konserwacji domowych pomieszczeń ochronnych,
5. wykonywania innych przedsięwzięć mających na celu ochronę własnego życia, zdrowia i mienia oraz udzielania pomocy poszkodowanym.

Powyższe obowiązki nakładają wójtowie lub burmistrzowie (prezydenci miast).

Obrona cywilna to system, mający na celu ochronę ludności cywilnej przed niebezpieczeństwami wynikającymi z działań zbrojnych, klęsk żywiołowych lub katastrof, przewyższanie ich następstw i zapewnienie warunków koniecznych do przetrwania. Siłą obrony cywilnej jest jej powszechność, co oznacza, że wszyscy obywatele uczestniczą w ochronie grup ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji zagrożenia. Powszechność ta wymaga odpowiednich kwalifikacji i wiedzy o sposobach szybkiego reagowania w sytuacji zagrożenia.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYPADEK KATASTROFY LUB KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ

Jeśli katastrofa wydarzy się w Twoim miejscu zamieszkania władze lokalne oraz służby ochrony ludności będą próbować Ci pomóc. Lecz Ty także musisz być przygotowany. Ratownicy mogą nie być w stanie dotrzeć do Ciebie natychmiast po wystąpieniu katastrofy lub mogą być zmuszeni koncentrować swoje wysiłki w innym miejscu. Należy wiedzieć, co robić w przypadku zagrożenia, gdzie szukać schronienia, jak przygotować się do ewakuacji, jak ułatwić sobie przebywanie w pomieszczeniach przeznaczonych do tymczasowego zakwaterowania. Jak ograniczyć skutki katastrofy? Jak zabezpieczyć dobytek przed zniszczeniem?

CO NALEŻY ZROBIĆ?

W pierwszej kolejności trzeba ustalić, co Tobie i Twojej rodzinie zagraża. W tym celu:

- sprawdź, czy rejon, w którym zamieszkujesz narażony jest na jakiegokolwiek zagrożenia. Wiadomości na ten temat szukaj we właściwym terytorialnie urzędzie gminy lub miasta,
- dowiedz się w „komórce organizacyjnej urzędu zajmującej się sprawami ochrony ludności”, w jakiej strefie zagrożenia znajduje się twój dom i jakiego rodzaju są to zagrożenia,
- poznaj rodzaje alarmów, sygnałów alarmowych, sposoby ich ogłaszania i odwoływania oraz naucz się zasad zachowania się w przypadku ich ogłaszania,
- zaopatrz się w instrukcje, poradniki i stosuj się do zaleceń w nich zawartych. Będzie to podstawą do przygotowania się i sprawdzenia własnych możliwości do przetrwania w okresie pierwszych dni kataklizmu.

PAMIĘTAJ!

Zawsze i w każdej sytuacji zagrożenia stosuj się do zaleceń Szefa Obrony Cywilnej.

POWÓDŹ

WODA - jeden z najgroźniejszych żywiołów, który powoduje największe statystycznie straty ludzkiego dobytku. Doświadczenia ostatnich lat dowodzą, że zagrożenie powodzią może wystąpić praktycznie wszędzie. Groźne są nie tylko duże rzeki, ale także intensywne opady oraz niewielkie ciek wodne.

PRZYGOTUJ SIĘ DO POWODZI ZANIM ONA CIEBIE ZASKOCZY:

- poznaj podstawowe pojęcia związane z zagrożeniem powodziowym:
- **Pogotowie przeciwpowodziowe** – wprowadza się, gdy poziom wody w rzece wzrasta do poziomu ostrzegawczego i według prognoz będzie się podnosić.
- **Alarm powodziowy** – ogłasza się, gdy poziom wody zbliża się do stanu alarmowego lub go przekracza, a prognozy przewidują dalszy jego wzrost.
- nie planuj budowy w miejscu, o którym wiadomo, że położone jest na terenie zagrożonym zalaniem ze strony pobliskiego zbiornika lub cieką wodnego,
- zorientuj się w urzędzie gminy (miasta) czy mieszkasz na terenie zagrożonym powodzią i czy Twój dom położony jest powyżej czy poniżej powodziowych poziomów wody. Pomoże Ci to ocenić ryzyko. Dowiedz się jak zabezpieczyć miejsce Twojego zamieszkania przed powodzią,
- ubezpiecz mienie na wypadek powodzi, co pozwoli przynajmniej częściowo zrehabilitować straty nią spowodowane,
- przechowuj polisy ubezpieczeniowe, dokumenty, wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu,
- naucz domowników sposobu odłączania zasilania w energię elektryczną oraz odcinania dopływu gazu,
- zgromadź materiały i podstawowe narzędzia budowlane, przydatne do zabezpieczenia budynku przed niewielkim zagrożeniem powodziowym (worki, piasek, folia plastikowa, gwoździe).

PO OGŁOSZENIU STANU POGOTOWIA LUB ALARMU A TAKŻE W CZASIE POWODZI:

- nasłuchuj komunikatów radiowych i telewizyjnych na temat pogody, stanu wód i rozwijającej się sytuacji powodziowej,

W czasie wystąpienia zagrożenia Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (bezpłatnie) udostępnia dane meteorologiczne na stronie internetowej www.imgw.pl,

- stosuj się do zaleceń, przekazywanych przez lokalne władze odnośnie sposobu postępowania,
- przygotuj w części budynku nie narażonej na zalanie zapasy umożliwiające przetrwanie w postaci żywności, wody pitnej, apteczki pierwszej pomocy z podstawowymi lekami, awaryjnego oświetlenia i przenośnego radia z zapasowymi bateriami, butli gazowej itp.,
- napełnij czystą wodą wanny, zlewy i inne możliwe zbiorniki i naczynia, by zwiększyć zapas wody do celów spożywczych i sanitarnych,
- przenieś cenne przedmioty i wyposażenie domu na wyższe kondygnacje budynku, by zabezpieczyć je przed zniszczeniem,
- przygotuj się do ewentualnej ewakuacji, zapakuj dokumenty i najcenniejsze części dobytku,
-

jeśli jest taka potrzeba lub wydane zostało zalecenie, odetnij dopływ energii elektrycznej i gazu do budynku,

- rozdzielcze urządzenia elektryczne i zawory gazowe zabezpiecz folią plastikową lub innymi materiałami przed zanieczyszczeniem,
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczaj się na wyżej położone obszary. Nie czekaj na wezwanie do ewakuacji,
- przebywając wewnątrz budynku ulokuj się na najwyższej kondygnacji, w pobliżu zgromadzonych zapasów i do-bytku, przeznaczonego do zabrania w razie ewakuacji. Do zabezpieczenia domu wykorzystaj worki z piaskiem, folię lub inne materiały podręczne. Z posesji wszystkie rzeczy schowaj w budynku lub je przywiąż do czegoś stabilnego, aby nie popłynęły,
- nie używaj w gospodarstwie domowym wód gruntowych mogą być skażone,
- nie chodź po obszarach zalanych wodą, jeśli woda przemieszcza się szybko. Fala powodziowa o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić dorosłego człowieka,
- jeśli musisz przekroczyć zalany obszar, użyj tyczki do badania gruntu przed sobą. Do przejścia wybieraj miejsca bez prądu powodziowego,
- w miarę możliwości zapobiegaj tworzeniu się atmosfery paniki, bądź rozsądny, zachowaj trzeźwość umysłu to połowa sukcesu,
- jeśli jest spodziewana duża powódź, dopuść swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy Twojego domu, lub sam napełnij ją czystą wodą. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych.

Zgłoś się ochotniczo do pomocy w walce z powodzią. Do tego celu nie są potrzebne specjalne kwalifikacje. Twoja pomoc może się przyczynić do znacznego zminimalizowania strat spowodowanych powodzią. Informacje o tym, gdzie możesz być potrzebny, znajdziesz w lokalnym Komitecie Przeciwpowodziowym.

PO POWODZI:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych i nie wracaj do domu, dopóki nie będziesz miał pewności, że jest to bezpieczne,
- jak najdłużej pozostań poza zasięgiem wód powodziowych, gdyż mogą być skażone np. produktami ropopochodnymi, nie oczyszczonymi ściekami, bakteriami chorobotwórczymi itp. Mogą być także pod napięciem z uszkodzonych linii energetycznych lub podziemnych,
- bądź ostrożny, gdy wjeżdżasz na tereny dotknięte powodzią. Drogi mogą być osłabione i nie wytrzymać ciężaru Twojego samochodu (ciągnika), czy innego pojazdu,
- po powrocie do domu dokonaj jego szczegółowych oględzin. Sprawdź stan fundamentów, ścian, podłóg, sufitów, drzwi i okien. Upewnij się, że budynek nie grozi zawaleniem. Sprawdź także stan przewodów elektrycznych i gazowych. W razie jakichkolwiek wątpliwości odnośnie bezpieczeństwa przy włączaniu zasilania skorzystaj z pomocy fachowca,
- przed korzystaniem z instalacji wodno - kanalizacyjnej sprawdź całość rur wodociągowych i funkcjonowanie systemu odprowadzania ścieków,
-

sprawdź stan techniczny i sprawność zbiorników sanitarnych i szamb, by uniknąć niebezpieczeństwa zakażeń i zatruc,

- do wypompowywania wody z piwnic przystąp, gdy poziom wody w gruncie będzie niższy niż w zalanej piwnicy i nie ma pęknięć, osiadania lub odchyłeń od pionu ścian budynku,
- zalane piwnice odpompowuj stopniowo, nie więcej niż kilka cm na godzinę oraz 1/3 pierwotnego poziomu wody dziennie, by uniknąć uszkodzenia struktury fundamentów,
- jeśli jest to możliwe, uruchom ogrzewanie budynku lub skorzystaj z przenośnych urządzeń grzewczych,
- by uniknąć rozwoju grzybów i pleśni, ściany i sufity odkaż za pomocą mleka wapiennego z wapna palonego oraz pomaluj farbami z wapna palonego, zalane przez powódź studnie, ujęcia wody, ustępy, łazienki oraz urządzenia sanitarne oczyść, wysusz i odkaż za pomocą wapna chlorowanego, by uniknąć zakażeń chorobami zakaźnymi,
- wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową. Usuń także padłe w wyniku powodzi zwierzęta (w tym celu skontaktuj się z urzędem gminy),
- wodę do picia, płukania owoców i warzyw spożywanych na surowo oraz do mycia zębów gotuj przed użyciem,
- poinformuj odpowiednie służby o zerwanych liniach energetycznych, nieszczelności rurociągu gazowego lub o innych zagrożeniach występujących na Twoim terenie,
-

mieszkanie i wszystkie sprzęty, które przydatne są do dalszego użytkowania, trzeba zdezynfekować.

POŻAR

OGIEŃ - rozprzestrzenia się szybko i najczęściej nie ma czasu na zabieranie kosztownych rzeczy czy telefonowanie. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach.

Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomienie. Zachłyśnięcie się bardzo gorącym powietrzem może spowodować poparzenie płuc.

Pożar wytwarza trujące gazy, które mogą zakłócić orientację człowieka i spowodować osłabienie czynności ruchowych oraz ospałość.

NIE DOPUŚĆ DO POWSTANIA POŻARU!

- ostrożnie używaj zastępczych źródeł grzewczych (np. przenośne grzejniki elektryczne, gazowe, piecyki na drewno i węgiel),
- nie używaj kuchenki gazowej do ogrzewania,
- utrzymuj w stałej technicznej sprawności instalację elektryczną, przedłużacze, kable, gniazdka, instalację gazową, przewody kominowe i wentylacyjne,
- nie przeciążaj sieci elektrycznej. Korzystaj z rozgałęziacza z bezpiecznikiem, a unikniesz iskrzenia i krótkich spięć,
- nie umieszczaj grzejników elektrycznych, kuchenek mikrofalowych i innych urządzeń elektrycznych pobierających dużą moc w pobliżu firan i innych

łatwopalnych materiałów,

- nie używaj otwartego ognia (zapalniczek, świec, papierosów) w pobliżu łatwopalnych materiałów,
- nie gromadź i nie używaj wewnątrz budynku benzyn, paliw, nafty itp. Można je przechowywać tylko w od-powiednich pojemnikach w dobrze wentylowanych pomieszczeniach,
- popiół gromadź w oddalonym od budynku metalowym pojemniku,
- zaopatrz mieszkanie, dom i obejście w podręczny sprzęt gaśniczy i naucz rodzinę posługiwać się nim. Przestrzegaj terminów badania sprawności i ich legalizacji,
- zainstaluj w miarę możliwości wykrywacze dymu, które dwukrotnie zwiększają szansę przeżycia,
- naucz dzieci jak informować o pożarze przez telefon.

W CZASIE POWSTANIA POŻARU:

- zaalarmuj niezwłocznie, przy użyciu wszystkich do-stępnych środków, osoby będące w strefie zagrożenia, wezwij straż pożarną,
- przystąp niezwłocznie, przy użyciu miejscowych środków gaśniczych do gaszenia pożaru i niesienia pomocy osobom zagrożonym, w przypadku koniecz-nym przystąp do ewakuacji ludzi i mienia. Czynności te wykonuj w taki sposób aby nie doszło do powstania paniki jaka może ogarnąć ludzi będących w zagrożeniu, które wywołuje u ludzi ogień i dym. Panika może być przyczyną

niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo--gaśniczych. Dlatego prowadząc jakiegokolwiek działania w przypadku powstania pożaru kieruj się rozważą w podejmowaniu decyzji,

- jeśli ubranie pali się na Tobie zatrzymaj się, połóż na ziemi i obracaj do chwili zduszenia ognia, ucieczka spowoduje tylko zwiększenie płomienia,
- nie gaś urządzeń elektrycznych wodą mogą być pod napięciem, postaraj się odłączyć zasilanie elektryczne,
- nie próbuj gasić ognia, którego nie jesteś w stanie opanować. Wyprowadź wszystkie osoby zagrożone w bezpieczne miejsce i w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy,
- gdy pożar i swąd dymu obudzi Cię ze snu zbadaj czy drzwi są ciepłe, jeśli tak, to nie otwieraj ich, lecz użyj innych dróg, by opuścić pomieszczenie (np. przez okno jeśli jest to możliwe),
- jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, uszczelnij drzwi, kanały wentylacyjne by nie przedostał się przez nie dym, otwórz okno i wzywaj pomoc,
- jeśli musisz wyjść przez pomieszczenia zadymione, to zakryj usta i nos ręcznikiem, okryj się czymś nie palnym lub mokrym kocem i przemieszczaj się tuż przy podłodze dym i gorące powietrze unosi się do góry, a dołem powietrze jest bardziej czyste i chłodne,
- opuszczając mieszkanie, zabierz ze sobą wszystkich domowników. Dzieci potrafią chować się przed ogniem w miejscach, z których ich nie widać: w szafie, pod łóżkiem, pod pościelą itp.

PO POŻARZE:

- nie wchodź do zniszczonego przez ogień budynku zanim służby ratownicze nie stwierdzą, że jest bezpieczny pod względem budowlanym, energetycznym, itp., dachy i stropy mogą być osłabione i wymagać naprawy,
- gdy potrzebujesz mieszkania, żywności lub straciłeś w pożarze osobiste przedmioty, zwróć się do gminy lub skontaktuj się z organizacjami wspomagającymi poszkodowanych,
- wezwij agenta ubezpieczeniowego przed wyrzuceniem zniszczonych przedmiotów. Jeśli jesteś dzierżawcą lub lokatorem wezwij właściciela,
- wyrzuć żywność, napoje, lekarstwa, które narażone były na wysoką temperaturę i dym,
- jeśli posiadasz sejf lub masywną metalową skrzynię nie próbuj jej otwierać, może ona utrzymywać wysoką temperaturę przez wiele godzin. Jeśli otworzysz drzwi przed jej wychłodzeniem, powietrze z zewnątrz w połączeniu z wysoką temperaturą wewnątrz sejfu może spowodować zapalenie się zawartości,
- jeśli inspektor budowlany stwierdzi, że budynek jest niebezpieczny i musisz opuścić dom:

- poproś Policję, Straż Miejską o pilnowanie Twojego domu podczas nieobecności

- zabierz ze sobą dokumenty tożsamości, rzeczy osobiste, polisę ubezpieczeniową.,

•

poinformuj przyjaciół, krewnych, agenta ubezpieczeniowego, pracodawcę, szkołę, urząd pocztowy o miejscu twojego tymczasowego zakwaterowania.

WYPADKI Z NIEBEZPIECZNYMI SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

Na skutek nieprzewidzianych awarii, katastrof lub klęsk żywiołowych może nastąpić zagrożenie naturalnego środowiska człowieka, zagrożenie zdrowia lub życia mieszkańców spowodowane przez obiekty stałe (zakłady chemiczne, składnice, magazyny) lub ruchome (cysterny samochodowe i kolejowe).

PRZED AWARIĄ:

- zorientuj się czy w miejscowości Twojego zamieszkania produkowane są lub magazynowane surowce lub półprodukty chemiczne charakteryzujące się własnościami toksycznymi. Jeśli w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania przebiegają ważne szlaki komunikacyjne (tory kolejowe, arterie samochodowe), dowiedz się, czy są nimi przewożone niebezpieczne substancje chemiczne. Jeśli tak, to zapoznaj się ze sposobem postępowania na wypadek zagrożenia i powiadom rodzinę o sposobach postępowania,
- zabezpiecz się w podręczne środki ochrony dróg oddechowych, przetrzymuj je w ogólnodostępnym miejscu,
- bądź przygotowany na ewakuację, może ona potrwać kilka godzin, a nawet kilka dni.

ZAPAMIĘTAJ!

Pojazdy samochodowe przewożące substancje niebezpieczne są oznakowane pomarańczowymi prostokątnymi tablicami z czarnymi napisami cyfrowymi

określającymi rodzaj niebezpiecznej substancji według międzynarodowych oznaczeń, umieszczonymi z tyłu i przodu pojazdu, np. w następujący sposób:

- W górnej części tablicy oznacza się za pomocą kodu dwu- lub trzycyfrowego właściwości niebezpieczne Toksycznych Środków Przemysłowych. Pierwsza cyfra numeru określa zasadniczą właściwość niebezpieczną materiału, rodzaj TSP, przy czym: 3 - oznacza materiał ciekły zapalny. Druga i trzecia cyfra numeru określają: - rodzaj niebezpieczeństwa; - stopień zagrożenia; - dodatkowe cechy niebezpieczne przy czym 8. oznacza działanie żrące. Gdy pierwsza i druga cyfra są takie same oznacza to nasilenie niebezpieczeństwa głównego (zasadniczego). Znak „X” postawiony przed numerem rozpoznawczym niebezpieczeństwa oznacza zakaz zetknięcia się tego materiału z wodą.
- W dolnej części tablicy umieszcza się numer identyfikacyjny TSP. (Formaldehyd).

PODCZAS AWARII:

Przebywając w miejscu, w którym nastąpiła awaria połączona z uwolnieniem się jakichkolwiek toksycznych środków należy:

- zachować spokój, przeciwdziałać panice i lękowi; zatelefonuj do straży pożarnej, gdy jesteś świadkiem wypadku,
- zamknąć okna i wyłączyć wentylację; gdy znajdujesz się w samochodzie, pozwoli to ograniczyć ryzyko skażenia,
- chronić drogi oddechowe; w tym celu wykonaj filtr ochronny z dostępnych Ci materiałów (zwilżona w wodzie lub wodnym roztworze sody oczyszczonej

chusteczka, szalik, ręcznik, itp.) i osłoń nimi drogi oddechowe,

- opuścić rejon zagrożony, kierując się prostopadle do kierunku wiatru omijając miejsce awarii; jeśli jest to niemożliwe a miejsce awarii nie jest Ci znane schroń się do pomieszczeń,
- stosować się do zaleceń i informacji przekazywanych w komunikatach,
- jak najszybciej zabrać dzieci i osoby niepełnosprawne, wyłączyć urządzenia gazowe i elektryczne, wygasić piece, zamknąć przewody kominowe i wentylacyj-ne – gdy zostanie zarządzona ewakuacja; zamknij okna, mieszkanie, powiadom sąsiadów i udaj się w kierunku wskazanym w komunikatach lub przez służby porządkowe,
- przystąpić niezwłocznie do uszczelniania okien, drzwi, otworów wentylacyjnych oraz innych możliwych dróg przedostania się toksycznego środka; gdy nie zdążyłeś opuścić mieszkania,
- wykorzystać zastępcze i podręczne środki ochrony dróg oddechowych i skóry (maski tkaninowe, płaszcze impregnowane, okulary ochronne, tampony z waty lub gazy),
- zabezpieczyć żywność w szczelnych pojemnikach,
- włączyć dostępne środki masowego przekazu (np. radio, TV) na program lokalny i zastosować się do zaleceń przekazywanych w komunikatach.

PAMIĘTAJ!

Zapach środków toksycznych jest wyczuwalny znacznie wcześniej, zanim stężenie środka toksycznego stanie się groźne dla życia ludzkiego!

PO AWARII:

- do chwili odwołania alarmu lub zarządzenia ewakuacji nie opuszczaj uszczelnionych pomieszczeń,
- po przejściu obłoku skażonego powietrza i odwołania alarmu, dokładnie przewietrz wszystkie pomieszczenia,
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów, dopóki nie będą zbadane przez terenową stację sanitarno - epidemiologiczną,
- jeśli przebywałeś w strefie skażonej, zdejmij ubranie, które uległo zanieczyszczeniu i zamień je na czyste oraz dużą ilością wody przemyj oczy, usta, nos i weź prysznic, a następnie zgłoś się do lekarza,
- spakuj skażone ubranie i buty w oddzielnym szczelnym pudle bez kontaktu z innymi nieskażonymi rzeczami, i wezwij władze lokalne do usunięcia tych przedmiotów,
- dowiedz się u lokalnych władz czy i jak odkazić ziemię i nieruchomości.

WYPADKI RADIOLOGICZNE

Mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane. Takie wypadki mogą wydarzyć się w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych.

Wypadki radiologiczne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest

narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Ludzie każdego dnia pochłaniają dawkę promieniowania ze słońca, radioaktywnych pierwiastków w glebie i w skałach, urządzeń domowych, takich jak: telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz rentgenowskich urządzeń medycznych i dentystycznych.

Promieniowanie nie jest wykrywalne przez wzrok, węch ani przez żaden inny organ zmysłu. By zminimalizować skutki promieniowania musisz wiedzieć, że istnieją trzy czynniki, które o tym decydują, a mianowicie:

Odległość – im jest większa pomiędzy Tobą, a źródłem promieniowania tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych, władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

Ostona – podobnie jak odległość im bardziej ciężkie i gęste materiały pomiędzy Tobą a źródłem promieniowania tym lepiej. Dlatego władze lokalne mogą doradzić Ci pozostanie w domu, o ile wypadek nie wydarzył się w pobliskiej elektrowni atomowej. W wielu przypadkach ściany Twojego domu są wystarczającą osłoną w celu zabezpieczenia Twojego zdrowia.

Czas – większość zdarzeń radioaktywności stosunkowo szybko traci natężenie promieniowania. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu zagrożenia zmniejszy pochłoniętą dawkę promieniowania. Po wystąpieniu zagrożeń radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie wypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie.

PODCZAS WYDARZENIA:

- zachowaj spokój, nie wszystkie wypadki związane z wydostaniem się substancji promieniotwórczych są dla Ciebie niebezpieczne. Wypadek może dotyczyć obszaru zakładu i nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych,
- nasłuchuj w radiu i w telewizji oficjalnych komunikatów, jeśli jest to zalecane pozostań w domu,
-

w przypadku zaniechania ewakuacji i pozostania w domu:

- zabezpiecz zwierzęta lub weź je do domu,
- zabezpiecz i pozamykaj drzwi oraz okna,
- wyłącz wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
- zamknij (uszczelnij) zasuwy piecowe i kominowe,
- udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń poniżej powierzchni gruntu i pozostań w nich do czasu, aż władze ogłoszą, że jest już bezpiecznie,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem,
 - bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu,
 - przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce:
- niezabezpieczoną żywność przed schowaniem dokładnie optucz,
- zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł,
 - gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
- spłucz i zmień odzież oraz obuwie,

- dokładnie umyj całe ciało,
- włóż rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie ją zamknij,
- postępuj zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

PO WYDARZENIU:

- gdy bezpośrednio zagrożenie minęło, opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażenie poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym,
- unikaj spożywania żywności z Twojego ogrodu oraz mleka od Twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalną terenową stację sanitarno - epi-demiologiczną,
- w przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.

KATASTROFY KOLEJOWE

Występują stosunkowo rzadko. jednak olbrzymia ilość przewożonych pasażerów wielkość i różnorodność niebezpiecznych ładunków (chemiczne, toksyczne, łatwopalne i inne) zwiększają skalę i rozmiar zagrożeń, które w równej mierze mogą dotknąć pasażerów jak i mieszkańców miejscowości w pobliżu szlaków kolejowych.

DO PODSTAWOWYCH ZASAD NALEŻY:

- powiadomienie służb ratowniczych (Straż Pożarna, Pogotowie Ratunkowe),
- udzielenie pomocy lżej poszkodowanym, gdy nie grozi to pożarem, wybuchem i gdy nie ma innych zagrożeń,
- stosowanie się do poleceń służb ratowniczych,
- oddalić się jak najszybciej, gdy jest podejrzenie wycieku niebezpiecznej substancji lub wybuchu,
- ostrzeganie innych przypadkowych świadków zdarzenia,
- jeśli byłeś uczestnikiem katastrofy nie opuszczaj miejsca zdarzenia bez przebadania przez lekarza, ponieważ skutki mogą się ujawnić dopiero po kilku godzinach.

KATASTROFY DROGOWE

Nieustanna rozbudowa sieci dróg i różnorodność przewożonych ładunków zwiększają zagrożenie wystąpienia katastrofy i wypadku drogowego. Powszechność motoryzacji nakłada na obywateli obowiązek znajomości podstawowych zasad i czynności do wykonywania w razie wystąpienia katastrofy drogowej lub wypadku.

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU DROGOWEGO TO:

Zabezpiecz miejsce zdarzenia:

- „zasłoń” miejsce wypadku oraz osoby udzielające pomocy bryłą pojazdu, który musi mieć włączone światła awaryjne i postojowe (w warunkach nocnych konieczne są światła mijania, to one oświetlą miejsce wypadku),
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąty ostrzegawcze (własny lub z pojazdów poszkodowanych),
- wykorzystaj światło ostrzegawcze latarki podręcznej,
- jeśli w wypadku nie było osób poszkodowanych usuń z jezdni uszkodzone pojazdy aby nie były przyczyną kolejnego, groźniejszego wypadku,
- przy pomocy telefonu komórkowego (połączenie z numerami alarmowymi 998, 997, 999, 112 jest bezpłatne) lub radia CB wezwij służby ratownicze, policję,
- jeśli nie możesz spełnić powyższego warunku, spróbuj zatrzymać inne pojazdy bo sam możesz nie być skuteczny w działaniu,
- jeśli nie masz szans na pomoc innych, nie trać czasu zacznij działać sam, najważniejsze dla rannych bez pulsu i oddechu są pierwsze 4 minuty, ale pomoc im udzielona musi być fachowa. Nie rób tego jednak, jeżeli nie umiesz zrobić tego prawidłowo, ponieważ możesz pogłębić urazy, a nawet spowodować śmierć poszkodowanego.

PAMIĘTAJ!

Aby wszystkie czynności wykonywać z rozwagą, bez niepotrzebnych emocji i dodatkowych zniszczeń, do czasu aż przybędą specjalistyczne służby ratownicze. Pamiętaj, że Ty również możesz się znaleźć w podobnej sytuacji.

KATASTROFY BUDOWLANE

najczęściej powodowane są:

- **wadami konstrukcyjnymi i technologicznymi,**
- **wybuchami gazu**
- **szkodami górniczymi.**

OPUSZCZAJĄC DOM (MIESZKANIE):

- wyłącz instalację gazową, elektryczną, wodną,
- zabierz ze sobą dokument tożsamości i inne ważne dokumenty, żywność, koce, odzież, pieniądze. Zadbaj o to, aby dom opuścili wszyscy domownicy oraz sąsiedzi, zachowaj szczególną ostrożność.,
- o ile nie możesz opuścić budynku (mieszkania) drzwiami wyjściowymi, przez klatkę schodową z powodu zagrożenia lub innych przeszkód – uciekaj przez okno jeśli jest to możliwe.

Gdy nie masz możliwości opuszczenia domu:

- wywieś w oknie białe prześcieradło lub obrus – jako znak dla ratowników, że potrzebujesz pomocy

Gdy jesteś unieruchomiony (przysypany):

- nawołuj pomocy, stukaj w lekkie elementy metalowe – ułatwisz ratownikom Twoją lokalizację

Gdy opuścisz dom (mieszkanie):

- powiadom kierującego akcją ratowniczą o osobach z rodziny i sąsiadach, którzy zostali jeszcze w pomieszczeniach budynku oraz o osobach, które aktualnie i na pewno przebywają poza domem (w pracy, szkole itp.),
- jeśli posiadasz informacje pomocne w akcji ratowniczej, przekaz je niezwłocznie służbie ratowniczej,
- nie przeszkadzaj w pracy ratownikom, nie wracaj na miejsce katastrofy, ani nie wchodź do uszkodzonego wypadkiem budynku bez zezwolenia służb budowlanych, które określają, czy takie wejście jest bezpieczne,
- o ile doznałeś obrażeń (jesteś ranny), zgłoś się do punktu pomocy medycznej,
- zgłoś swoje potrzeby do punktu pomocy społecznej lub władz miasta, gminy

Kiedy jesteś świadkiem katastrofy budowlanej, niezwłocznie powiadom Straż Pożarną, Policję, Pogotowie Ratunkowe.

EPIDEMIE

W CELU UNIKNIĘCIA SKUTKÓW ZAGROŻEŃ EPIDEMIOLOGICZNYCH WYNIKAJĄCYCH Z

RÓŻNYCH PRZYCZYN OBYWATEL POWINIEN:

- przestrzegać podstawowych zasad higieny,
- nie spożywać żywności z niepewnych źródeł,
- unikać kontaktu z chorymi na choroby zakaźne,
- w razie wątpliwości zgłosić się do lekarza,
- przestrzegać terminów szczepień ochronnych,
- ograniczyć kontakty bezpośrednie ze zwierzętami,
- przestrzegać zaleceń zawartych w ogłoszeniach i komunikatach (np. ostrzeżenia o wściekłości).

ABY ZMNIJSZYĆ ZAGROŻENIA, TRZEBA PRZESTRZEGAĆ NASTĘPUJĄCYCH ZALECEŃ:

- nie należy spożywać, przetwarzać, ani uzdatniać żywności wykazującej cechy zamoczenia bez zewnętrznych oznak uszkodzenia, ani przechowywanej w niewłaściwej temperaturze (wyłączone urządzenia chłodnicze) oraz po upływie terminu przydatności do spożycia,
- zamoczoną żywność należy zgromadzić w wydzielonym miejscu,
-

kupując żywność należy zwrócić szczególną uwagę na wygląd i stan opakowań (zacieki i ślady korozji), czytelność etykiet, terminy przydatności do spożycia,

- należy pamiętać, że niezdatne do spożycia są warzywa, jarzyny i owoce będące w czasie powodzi pod wodą,
- wszelkie wątpliwości związane ze stanem sanitarnym obiektów i dystrybucją żywności należy zgłaszać do terenowych stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- ze źródeł wody, które zostały zatopione lub podtopione, należy wypompować wodę i naprawić uszkodzenia. Po napełnieniu studni wodą należy ją wydezynfekować, a następnie odpompowywać wodę do momentu gdy badanie wykaże, że nadaje się do spożycia,
- oczyścić najbliższe otoczenie z nieczystości (w pierwszej kolejności odchody ludzkie i zwierzęce, padłe zwierzęta).

KORONAWIRUS SARS-COV-2

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19, która objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15–20%. Do zgonów dochodzi u 2–3% osób.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Najlepszym sposobem na zabezpieczenie się jest przyjęcie szczepionki przeciw koronawirusowi.

Zalecane jest:

- noszenie maseczek na twarz, zakrywając przy tym nos i usta,
- częste mycie rąk wodą z mydłem,
- ograniczenie bliskiego kontaktu z osobami, które są przeziębione lub mają objawy grypy,
- czyszczenie i dezynfekcja często dotykanych przedmiotów lub powierzchni.

WICHURY

Występują powodowane najczęściej szybko przemieszczającymi się aktywnymi niżami. najgroźniejszą formę, przyjmują one w okresie wiosennym i jesiennym.

WICHURY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 75 km/h. W Polsce występujące coraz częściej. Mogą powodować uszkodzenie budynków, łamać i wyrwać drzewa z korzeniami oraz paraliżować transport.

HURAGANY - wiatry wiejące z prędkością powyżej 120 km/h. Powodują rozległe spustoszenia w strefie swojego oddziaływania.

PRZED NADEJŚCIEM WICHURY:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie

radiowe i telewizyjne,

- sprawdź, czy poszycie na dachu jest solidnie przymocowane,
- gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne – zabezpiecz je odpowiednio,
- uprzątnij z obejścia przedmioty, które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr,
- pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia, w których się znajdują,
- upewnij się, czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas naładowanych baterii,
- sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatrz się w niezbędne materiały i leki,
- zaopatrz się w paliwo do samochodu. Może być potrzebny,
- upewnij się, czy Twoi najbliżsi sąsiedzi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.

W CZASIE SILNYCH WIATRÓW:

- zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne,
- jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam, gdzie jesteś, dopóki wichura

nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami –spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą Cię dotkliwie poranić,

- wyłącz główny wyłącznik prądu – ograniczy to możliwość powstania pożaru,
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj w nich przekazywanych zasad zachowania się,
- jeśli służby ratownicze zalecą ewakuację:

- wyrusz tak szybko, jak to tylko możliwe,

- opuszczając mieszkanie wyłącz energię elektryczną, główny zawór wody i gazu oraz zabezpiecz dom,

- zawiadom kogoś poza zasięgiem wichury, dokąd się ewakuujesz,

- zabierz przygotowany wcześniej podręczny bagaż oraz ciepłą odzież.

PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW:

- zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych,
- uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu,
- nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów,

- jeśli jesteś ubezpieczony wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu, jak i jego wyposażenia,
- sprawdź instalację (gazową, elektryczną, wodociągową i ściekową) w zniszczonym domu,
- zgłoś się w swoim miejscu pracy – możesz być potrzebny.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenia dla bezpieczeństwa ludzi informuj służby dyżurne:

- **Straży Pożarnej,**
- **Policji,**
- **Pogotowia energetycznego,**
- **Pogotowia gazowego**
- **i inne.**

MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Odmrożenie – jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie – jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35° C. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości – do śpiączki włącznie, po-wolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia – rozpocznij powolne ogrzewanie osoby. Zdejmij przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i odkryj całe ciało kocem, folią aluminiową – ogrzewaj go własnym ciałem.

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0° C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE ŚNIEŻYC, ZAWIEI I ZAMIECI:

- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych,
- w czasie opadów pozostań w domu,
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i

powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,

- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym zwały śniegu na dachach budynków,
- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączenie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach,
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylacje pomieszczeń, zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

PODRÓŻOWANIE W ZIMIE:

Pamiętaj, że jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania.

- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu. Jeśli podróżujesz samochodem podróżuj w dzień, nie podróżuj samotnie, informuj innych o swoim planie podróży. Używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów,
- przygotuj swój samochód do zimy,
- trzymaj „zimowy zestaw” w bagażniku swojego samochodu (łopatkę do śniegu, migające światło, rękawice, czapkę, koc, linę holowniczą, łańcuchy na koła,

pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora),

- pamiętaj, że działania służb drogowych mają na celu jedynie łagodzenie skutków zimy na drogach,
- jeśli znajdziesz się na bezludnych obszarach leśnych lub rolnych, rozepnij dużą płachtę najlepiej jaskrawą na śniegu by zwrócić uwagę ratowników, lub samolotów ratunkowych, co pewien czas dawaj sygnały światłami i klaksonem,
- jeśli śnieg uwięzi Cię w twoim samochodzie:
- zjedź z głównego pasa, włącz migające światła alarmowe i wywieś jaskrawą tkaninę na antenie samochodu lub przez okno,
- pozostań w swoim samochodzie by ratownicy mogli łatwiej Cię znaleźć. Nie wychodź z samochodu o ile nie masz w zasięgu widoczności budynków, w któ-rych mógłbyś znaleźć schronienie. Bądź ostrożny, odległość obserwowana poprzez zamieć śnieżną może być myląca, nawet niewielka odległość może być niemożliwa do pokonania w głębokim śniegu i zamieci,
- włączaj silnik i ogrzewanie na dziesięć minut w ciągu każdej godziny w celu utrzymania ciepła. Kiedy silnik pracuje, lekko otwórz okno w celu wentylacji. Uchroni cię to przed zatruciem tlenkiem węgla. Okresowo usuwaj śnieg i lód z rury wydechowej,
- wykonuj ćwiczenia w celu rozgrzania organizmu lecz unikaj przemęczenia. Ogrzewaj się przykrywając się z innymi pasażerami wierzchnim ubraniem i kocami,
- wymieniaj się z innymi w czasie snu. Jedna osoba musi stale czuwać by obudzić wszystkich, gdy zauważy nadchodzącą pomoc,
- bądź ostrożny, nie nadużywaj akumulatora. Ogranicz potrzeby zużycia energii,

używaj światła, ogrzewania i radia zależnie od możliwości w nocy, włącz wewnętrzne oświetlenie, by ratownicy mogli Cię zobaczyć.

BURZA

Najczęstszą przyczyną występowania jest powstanie chmur burzowych na skutek silnych, pionowych ruchów powietrza. zjawisko to ma miejsce najczęściej w okresie letnim. Burzy często towarzyszą wyładowania atmosferyczne, ulewy i gradobicia.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE BURZY:

- ubezpiecz swoje mieszkanie, dom, samochód, zwierzęta gospodarskie, uprawy polowe od skutków burzy,
- przygotuj swoje mieszkanie (dom):
- zabezpiecz rynny i inne części budynku – zabezpiecz lampy i inne urządzenia, które mogą ulec zniszczeniu
- sprawdź drożność studzienek kanalizacyjnych i rowów.

PODCZAS BURZY:

- jeżeli spotka Cię burza z dala od domu, znajdź bezpieczne schronienie i pozostań do czasu jej zakończenia,
-

jeśli jesteś w domu:

- zamknij okna, usuń z parterów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom,
- pozostań w nim z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi,
- w miarę możliwości pozamykaj zwierzęta domowe i hodowlane,
- trzymaj pod ręką przygotowane latarki oraz dodatkowe baterie,
- miej włączone radio w celu zapoznania się z aktualnymi komunikatami,
- wyłącz z gniazdek wszystkie zbędne urządzenia elektryczne oraz anteny,
- jeśli jesteś w samochodzie stań na poboczu i przeczekaj ulewę, unikaj zatrzymywania się pod drzewami, przewodami elektrycznymi itp.

O wszystkich zdarzeniach mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj straż pożarną, a w przypadku zerwania linii energetycznych zgłoś to pogotowiu energetycznemu.

PO BURZY:

- udziel pierwszej pomocy rannym lub poszkodowanym osobom,
- nie przenoś ciężko rannych osób, chyba że są one bezpośrednio zagrożone doznaniem kolejnych obrażeń,
-

wezwiij pomoc,

- jeżeli byłeś ubezpieczony przed gradobiciem, wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia.

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

UPAŁ – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30° C.

Objawami **oparzenia słonecznego** są zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Objawy **przegrzania** są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 - 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą,
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epi-lepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed

nadmiernym nagraniem,

- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności,
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza,
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

PODCZAS SUSZY:

- zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę,
- gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

EWAKUACJA

To natychmiastowa konieczność przemieszczenia ludności z rejonów, w których wystąpiło bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia. w tej sytuacji władze lokalne (organizatorzy ewakuacji) poprzez środki masowego przekazu lub radiowozy straży pożarnej i policji powiadomią cię o sposobach jej przeprowadzenia.

Ewakuując się musisz być przygotowany na trzydniową samowystarczalność i mieć ze sobą niezbędne wyposażenie. Czas, w którym powinieneś się ewakuować zależy od rodzaju zagrożenia. Jeśli zagrożenie można monitorować masz zwykle dzień lub dwa na przygotowanie się do ewakuacji. Lecz w większości sytuacji, ewakuującym się starcza czasu jedynie na zabranie najpotrzebniejszych rzeczy. Dlatego trzeba być zawnazsu przygotowanym.

PLANOWANIE EWAKUACJI:

- zwróć się do władz lokalnych o plan ewakuacji Twojego obszaru i naucz się przebiegu przewidzianych tam dróg ewakuacji. Jeśli nie posiadasz samochodu uzgodnij zawnazsu możliwość swojej ewakuacji z sąsiadami lub władzami lokalnymi,
- omów ze swoją rodziną możliwość i ewentualną konieczność ewakuacji w sytuacji zagrożenia. Zaplanuj, gdzie się udasz jeśli będziesz musiał się samoewakuować. Zdecyduj się jak tam się dostaniesz,
- ustal miejsce, gdzie Twoja rodzina ma się spotkać jeśli zostaniecie rozdzieleni w sytuacji zagrożenia. Poproś swoich znajomych mieszkających poza obszarem Twojego zamieszkania, by zgodzili się pełnić rolę „punktu informacyjnego” gdzie odseparowany od rodziny możesz zadzwonić i poinformować, gdzie jesteś i jaka jest Twoja sytuacja,
- dowiedz się, gdzie ewakuowane będą Twoje dzieci, jeśli taka konieczność zajdzie w czasie ich pobytu w szkole,
- zgromadź zestaw rzeczy niezbędnych do ewakuacji: zasilane bateriami radio, latarki, zapasowe baterie, żywność, wodę i odzież. Pamiętaj, że czasami trzeba się ewakuować w ciągu kilku minut,

- jeśli jest konieczność ewakuacji napełnij bak swego samochodu. Stacje benzynowe mogą być zamknięte w czasie katastrofy

CO ROBIĆ JEŚLI OTRZYMASZ INFORMACJE O EWAKUACJI:

Słuchaj stale bateryjnie zasilanego radia i realizuj przekazywane tą drogą instrukcje. Jeśli zagrożenie związane jest z uwolnieniem się niebezpiecznych substancji chemicznych ewakuuj się natychmiast:

- wykorzystuj zalecane drogi ewakuacji,
- nie korzystaj ze skrótów, ponieważ mogą być one zablokowane,
- bądź uważny i nie przejeżdżaj przez obszary zalane,
- trzymaj się z dala od zerwanych linii elektrycznych.

W innych przypadkach na ogół zdążysz przed wyjazdem wykonać następujące czynności:

- zabrać zapasy: wody, żywności, ubrania, dokumenty, polisy ubezpieczeniowe i pieniądze,
- zabezpieczyć dom. Zamknąć okna, wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne,
-

zamknąć główny zawór wody i wyłącznik prądu i gazu,

- poinformować rodzinę, gdzie się udajesz.

ZAGROŻENIE TERRORYSTYCZNE

Obecnie najczęściej spotykaną formą działań terrorystycznych jest zamach bombowy. Właściwe zachowanie w przypadku wystąpienia takiego incydentu jest niezwykle ważne dla prawidłowej reakcji specjalistów z różnych służb i zapobieżenia ewentualnym skutkom.

Podstawową cechą działań terrorystycznych jest to, iż nie ma wyraźnych znaków ostrzegawczych o możliwości wystąpienia zamachu lub są one trudno dostrzegalne. By nie stać się ofiarą trzeba zwracać wielką uwagę na to co się dzieje w najbliższym otoczeniu.

Należy przede wszystkim zainteresować się i zwrócić uwagę na:

- rzucające się w oczy lub po prostu nietypowe zachowanie osób,
- pozostawione bez opieki przedmioty typu: teczki, paczki, pakunki itp.
- samochody, a w szczególności furgonetki parkujące w nietypowych miejscach (w pobliżu kościołów lub miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń).

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI ZAGROŻENIA INCYDENTEM BOMBOWYM

W budynku użyteczności publicznej:

- zawczasu pomyśl, którędy można się ewakuować. Zapamiętać należy gdzie znajdują się klatki schodowe i wyjścia ewakuacyjne,
- nie przyjmuj od osób żadnych pakunków oraz sam nie zostawiaj bagażu bez opieki,
- Jeżeli jesteś osobą, która przyjęła zgłoszenie o podłożeniu ładunku wybuchowego lub ujawniła przedmiot niewiadomego pochodzenia, co do którego istnieje podejrzenie, że może on stanowić zagrożenie dla osób i mienia, powinieneś ten fakt zgłosić:
 - służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo w danym miejscu,
 - administratorowi terenu, na którym zdarzenie ma miejsce,
 - Policji lub Straży Miejskiej.

Zawiadamiając Policję należy podać następujące dane:

- rodzaj zagrożenia i źródło informacji o zagrożeniu (informacja telefoniczna, ujawniony podejrzany przedmiot),
- treść rozmowy z osobą informującą o podłożeniu ładunku wybuchowego,
- numer telefonu, na który przekazano informację o zagrożeniu oraz dokładny

czas jej przyjęcia,

- adres, numer telefonu i nazwisko osoby zgłaszającej,
- opis miejsca i wygląd ujawnionego przedmiotu.

PROCEDURY POSTĘPOWANIA W CZASIE ZAGROŻENIA BOMBOWEGO:

- do czasu przybycia Policji akcją kieruje administrator obiektu, terenu lub osoba odpowiedzialna za jego bezpieczeństwo
- na miejsce zagrożenia incydem bombowym należy wezwać służby pomocnicze, takie jak: pogotowie ra-tunkowe, straż pożarną, pogotowie gazowe, pogotowie energetyczne, pogotowie wodno-kanalizacyjne
- po przybyciu Policji na miejsce incydem bombowego przejmuje ona dalsze kierowanie akcją,
- przy braku informacji o konkretnym miejscu podłożenia „bomby” użytkownicy pomieszczeń służbowych powinni sprawdzić swoje miejsce pracy i jego bezpośrednie otoczenie pod kątem obecności przedmiotu nieznanego pochodzenia,
- pomieszczenia ogólnodostępne (korytarze, klatki schodowe, windy, toalety, piwnice, strychy) oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu sprawdzają i przeszukują osoby wyznaczone lub służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w danej instytucji,
-

podejrzanych przedmiotów **NIE WOLNO DOTYKAĆ**, o ich lokalizacji należy powiadomić administratora oraz osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo,

- po ogłoszeniu ewakuacji należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon,
- po ogłoszeniu ewakuacji w miejscu twojej pracy należy je spokojnie opuścić, zabierając rzeczy osobiste (torebki, siatki, nesesery itp.),
- identyfikacją i rozpoznaniem zlokalizowanego ładunku wybuchowego oraz jego neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane jednostki i komórki organizacyjne Policji.

NALEŻY BEZWZGLĘDNIE WYKONYWAĆ POLECENIA POLICJANTÓW!

JAK POWINIENESZ ZACHOWYWAĆ SIĘ PO OTRZYMANIU INFORMACJI O PODŁOŻENIU LUB GROŹBIE PODŁOŻENIA BOMBY:

- podczas działań związanych z neutralizacją „bomby” zastosuj się do poleceń Policji,
- ciekawość może być niebezpieczna – jak najszybciej oddal się z miejsca zagrożonego wybuchem,
- po ogłoszeniu alarmu i zarządzeniu ewakuacji w obiektach publicznych (sklepach wielkopowierzchniowych, halach sportowych, kinach) niezwłocznie udaj się do wyjścia zgodnie ze wskazaniem osób upoważnionych,
- procedury te obowiązują także we wszystkich rodzajach transportu publicznego.

Obrazek

ZAGROŻENIA

WOJENNE

POKOJOWE

**AWARIE OBIEKTÓW
TECHNICZNYCH**

**SKAŻENIA
PROMIENIOTWÓRCZE**

**SKAŻENIA TOKS.
ŚROD. PRZEMYSŁ.**

TERRORYZM

EKOTERRORYZM

**KATASTROFY
BUDOWLANE,
KOMUNIKACYJNE
(INNE)**

**DZIAŁANIE SIŁ
PRZYRODY**

POWODZIE

POŻARY

HURAGANY

ŚNIEŻYCE

EPIDEMIE

Obrazek

OGÓLNY SCHEMAT DZIAŁANIA

ŚWIADEK ZDARZENIA

Sprawdź dokładnie co się stało

W miarę możliwości oceń
czy są zagrożeni ludzie

Jak najszybciej zawiadom o
zdarzeniu odpowiednie służby
WEZWIJ POMOC!

Jeśli nie zagrazi to Twojemu
bezpieczeństwu, przystąp
do ratowania ludzi

Podaj zebrane wcześniej
informacje o zdarzeniu:
co się stało, gdzie powstało zdarzenie,
ile jest osób poszkodowanych.

Jeśli mogłoby to jednak zagrazić Tobie,
to ogranicz się do zabezpieczenia
terenu przed osobami postronnymi.

Podaj swoje dane personalne:
imię i nazwisko oraz nr telefonu,
z którego dzwonisz

Oddal się w bezpieczne miejsce




Po przybyciu służb ratowniczych na miejsce zdarzenia,
nie bądź przeszkadzającym gapiem, pomóż
w akcji ratowniczej lub opuść zagrożoną strefę

Obrazek

SYGNAŁY ALARMOWE

| RÓDZAJ ALARMU | | SPOSÓB OGŁOSZENIA ALARMÓW | |
|-------------------------------|---|--|--|
| | | Akustyczny system alarmowy | Środki masowego przekazu |
| ALARM POWIETRZNY |  | <p>Syreny:</p>  <p>Dźwięk ciągły modulowany trwający 1 minutę.</p> |      |
| Wizualny sygnał alarmowy: |  | <p>Inne źródła dźwięków:</p>   <p>Sekwencja 3 sekundy dźwięku, 1 sekunda przerwy</p> | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm powietrzny dla ... |
| Odwołanie alarmu powietrznego | |  <p>Dźwięk ciągły trwający 3 minuty</p> | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm powietrzny dla ... |
| | | Akustyczny system alarmowy | Środki masowego przekazu |
| ALARM O SKAŻENIACH |  | <p>Syreny:</p>  <p>Dźwięk przerywany modulowany</p> |      |
| Wizualny sygnał alarmowy: |  | <p>Inne źródła dźwięków:</p>   <p>Sekwencja 1 sekundy dźwięku, 1 sekunda przerwy</p> | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Ogłaszam alarm o skażeniach ... (podać rodzaj skażenia) ... dla ... |
| Odwołanie alarmu o skażeniach | |  <p>Dźwięk ciągły trwający 3 minuty</p> | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o skażeniach dla ... |

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

| RÓDZAJ KOMUNIKATU | | SPOSÓB OGŁOSZENIA KOMUNIKATU | |
|---|-------------------------------------|--|--|
|  | Upředzenie o zagrożeniu skażeniami | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Osoby znajdujące się na terenie ... około godz. ... min. ... może nastąpić skażenie ... (podać rodzaj skażenia) w kierunku ... (podać kierunek) | |
| | Odwołanie komunikatu | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję upředzenie o zagrożeniu ... (podać rodzaj skażenia) dla ... | |
|  | Upředzenie o zagrożeniu zakażeniami | Formę i treść komunikatu upředzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej | |
|  | Upředzenie o kłeskach żywiołowych | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców. | |
| | Odwołanie komunikatu | Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm o kłeskach ... dla ... | |

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)